

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
6	7	8	9	10
No Lectivo	Macarrones integrales carbonara Filete de sajonia con ensalada de lechuga y remolacha Pan integral Fruta	Judías blancas guisadas con patata y zanahoria Tilapia al horno con ajo y perejil y ensalada de lechuga Yogur natural no azucarado	Coliflor ecológica gratinada con bechamel Filete de pollo con ensalada de lechuga y zanahoria Pan integral Fruta	Sopa de fideos Garbanzos guisados con calabaza asada Fruta
13	14	15	16	17
Arroz con tomate Falafel con ensalada de lechuga Fruta	Sopa de fideos Hamburguesa al horno con ensalada de lechuga y maíz Pan integral Fruta	Lentejas guisadas con patata y zanahoria Muslos de pollo con cus-cus Fruta	Brócoli ecológico rehogado Tortilla de patata con ensalada de lechuga y remolacha Pan integral Yogur natural no azucarado	Espaguetis integrales con tomate Filete de palometa con ajo y perejil y ensalada de lechuga Fruta
20	21	22	23	24
Judías verdes con tomate Falafel al horno con ensalada de lechuga y remolacha Fruta	Macarrones integrales con tomate Filete de pollo con cus-cus Fruta	Judías pintas guisadas con patata y zanahoria Ragút de cerdo con patatas fritas Fruta	Crema de calabacín Tortilla francesa con ensalada de lechuga Pan integral Yogur natural no azucarado	Fideua de pollo Filete de salmón al horno con ensalada de lechuga y zanahoria Pan integral Fruta
27	28	29	30	
Lentejas guisadas con patata y zanahoria Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga y maíz Fruta	Espaguetis integrales con tomate Pollo en salsa con ensalada de lechuga Pan integral Fruta	Sopa de verduras Garbanzos guisados con brócoli Fruta	Arroz con tomate Filete de tilapia al horno con ensalada de lechuga y remolacha Pan integral Yogur natural no azucarado	

LOS ALUMNOS CON ALÉRGIAS E INTOLERANCIAS DISPONEN DE UN MENÚ ESPECÍFICO PARA CADA UNO DE ELLOS

PAUTAS PARA UNA DIETA EQUILIBRADA



Una dieta equilibrada debe ser **variada** para poder asegurarnos un aporte de todos los nutrientes, **bien distribuida** a lo largo de todas las comidas.

Es importante realizar **entre 4 y 5 comidas** al día intentando no saltarnos una de las más importantes, el **desayuno**.

La cena debe ser una comida ligera, ya que a continuación no vamos a realizar ningún tipo de ejercicio físico, sino que nos vamos a la cama.

Constará de un primero, un segundo y un postre. Como primer plato podemos ingerir verduras u hortalizas a la plancha. Como segundo plato, se recomienda que la cena sea complementaria a la comida

Se recomienda que los alimentos no sean ricos en grasas para facilitar el descanso posterior.

ALIMENTOS COMIDA	PROPUESTA CENA
Cereales (pasta o arroz), patatas	Verduras/hortalizas
Verduras	Cereales (arroz o pasta) o patatas
Legumbre	Pescado o huevo
Carne	Legumbre, pescado o huevo
Pescado	Legumbre, huevo o carne magra
Huevo	Legumbre o pescado
Lácteo	Fruta
Fruta	Fruta o lácteo



Cristo
de la
Guía

2º ciclo Infantil y Primaria

Abril 2026